club alpin français
fédération française des clubs alpins et de montagne

Vers l'autonomie en Alpinisme

Objectifs:
- Cadrer les sorties initiations des clubs avec un contenu identique.
- Recenser nos formations via Extranet pour une meilleure lisibilité vis-à-vis de la JS.
- Dynamiser la pratique de l'alpinisme en proposant à tous les clubs ces WE de formations de base.

Composition des formations:
- **Vers l'autonomie sur la neige : ateliers et course d'application**
- **Vers l'autonomie en terrain montagne et assurage en mouvement: ateliers et course d'application**
- **Vers l'autonomie en rocher en terrain d'aventure: ateliers et course d'application**
- **Vers l'autonomie progression sur terrain glaciaire: ateliers et course d'application**
- **Vers l'autonomie en cascade de glace: ateliers et course d'application**

Public:
Pratiquant débutant désireux d'acquérir les bases, et pratiquant désirant tester ses compétences.

Prérequis: Voir les fiches.

Encadrement: Au moins un formateur breveté fédéral, nombre adapté selon:
les ateliers
et la réalisation de la course d'application considérée.

Support:
- Mémento Petzl UIAA/FFCAM. Il sera délivré gracieusement aux stagiaires à partir de la troisième UF.
- Mémento initiateur Alpinisme FFCAM pour l'encadrant.

Mode d'emploi de l'auto évaluation:
Le participant et l'initiateur jugent sur le WE une capacité à être autonome, en se référant aux critères décrits dans la fiche technique de l'UF(« je sais faire »)..

Qu'est ce que ça valide au niveau d'un président de club?
Recommandation pour prendre en sortie collective de club de niveau AD l'adhérent formé dans le/les domaines considérés.

Qu'est ce que ça valide au niveau d'un adhérent?
Peut lui permettre d'accéder directement au niveau pédagogique de l'initiateur alpinisme correspondant (TA ou TM), sous réserve de validation par le cadre et guide pendant le stage.

Gestion Extranet:
- Déclarer* les UF sous extranet **
  - possibilité de les publier pour les ouvrir aux autres clubs
  - sinon, réservé aux adhérents du club
- Editer la liste des participants (pour retour des statistiques de formation à la FFCAM)
- Editer la liste des reçus / non reçus pour archivage

* NB : avec code activités des clubs (+ CD-CR)
*** A créer sous extranet dans Activités/formations _ actions sportives/Contrats d'Objectifs _ créer _ aitres types d'action (initiation, perfectionnement formation niveau 1), _ Activité Alpinisme et AFIAL0-Initiation et perfectionnement Alpinisme.*

1 - Vers l'autonomie - Sur la neige

Prérequis : Bonne condition physique

1 - Ateliers techniques et sécurité

Préparation de la course :	Je connais	Je sais faire
Risque d'avalanche, mesure de l'inclinaison de la pente		
Exposition des faces, différentes consistances de la neige		
Rappel sur l'utilisation du DVA/pelle/sonde		
Composition et organisation du baudrier et du fond de sac		

Technique individuelle, faire la trace : en neige dure ou profonde, montée et descente (diagonale, virages, face à la pente)	Je connais	Je sais faire
sans piolet et sans crampons		
avec piolet (positions, manche droit ou courbe) et sans crampons		
avec piolet et crampons		
Technique individuelle, techniques d'arrêt: (exercices à 2, chutes surprise)	Je connais	Je sais faire
sans piolet et sans crampons		
avec piolet (positions, manche droit ou courbe) et sans crampons		
avec piolet et crampons. *Attention au danger que cela représente !*		

Assurage en mouvement	Je connais	Je sais faire
Encordement court : anneaux de buste ; cordées de 2, de 3		
Avantages / inconvénients: anneaux à la main, piolet, cas des traversées, trace		
Assurage en relais / Réaliser un ancrage	Je connais	Je sais faire
Corps morts : principe, quelques cas (sac, piolets, bâtons, champignons…)		
Installation du relais,		
Enchaînement des longueurs, points d'assurage en rocher, test d'assurage à la taille!		

2 - Course d'application:

Réalisation d'une course en couloir de neige de niveau F à PD.

Je soussigné Mr, Mme……...titulaire du diplôme de…… atteste que …… ……...a atteint le niveau d'autonomie ci-dessus .
Fait à……le……..
Signature du cadre habilité *Cachet du club*

club alpin français
fédération française des clubs alpins et de montagne

2- Vers l'autonomie - Rocher en terrain d'aventure

Prérequis : Bonne condition physique, maitriser le niveau de l'UF escalade autonomie en SNE.

1 - Ateliers techniques et sécurité

Les dangers : prévention et protections:	Je connais	Je sais faire
observation, choix de l'itinéraire / risques objectifs		
le risque de chute : grimper plus sûr, tester les prises en terrain non aseptisé		

Les principes de l'assurage en paroi:	Je connais	Je sais faire
j'adapte mon assurage au terrain		
la chaine d'assurage et son fonctionnement		
l'importance des forces à absorber et l'incidence du facteur de chute		
les principes de conception des relais		
la protection dans les longueurs : position des points, effet et diminution du tirage, cas des traversées		

Le matériel:	Je connais	Je sais faire
Les différents types d'ancrages à poser et leurs placements, (anneaux, coinceurs, friends, pitons)		
Les types de corde (à double, jumelées, à simple)		
Les freins assureurs-descendeurs, la dynamisation		
Composition et organisation du baudrier et du fond de sac		

La progression :	Je connais	Je sais faire
Les différents types d'encordement et leur choix en fonction du terrain (longueurs ou assurage en mouvement		
La progression par longueur, gestes et paroles)		
Le relais : emplacement et différentes configurations (terrain, cordée réversible ou non).		

Le rappel : Les fondamentaux du rappel en terrain d'aventure :	Je connais	Je sais faire
Ancrage		
Procédure descente en rappel (pose autobloquant / mise en place frein / enlever la longe		

2 - Course d'application: Voie de plusieurs longueurs de niveau IV

Course d'application: Voie de plusieurs longueurs de niveau IV	Je connais	Je sais faire
L'organisation d'une course en terrain d'aventure / explication du choix		
Préparation de la course (montée et descente		

Je soussigné Mr, Mme……..titulaire du diplôme de…… atteste que …… a atteint le niveau d'autonomie ci-dessus .
Fait à……..le……..
Signature du cadre habilité *Cachet du club*

3- Vers l'autonomie - Terrain montagne (varié), assurage en mouvement

Prérequis : Bonne condition physique, maitriser le niveau de l'UF escalade autonomie en SNE.

1 - Ateliers techniques et sécurité

Point sur le matériel:	Je connais	Je sais faire
Types de points d'assurage (anneaux, coinceurs, friends, pitons).		
L'utilisation du matériel d'assurage.		
Les cordes (à double, à simple) et les critères de choix en fonction de la course		
Composition et organisation du baudrier		

Assurage:	Je connais	Je sais faire
La notion de facteur de chute		
Les fonctions du relais : assurer le second et le premier		
Les types d'encordement		
Positionnement des points dans la longueur (en montée et/ en descente), gestion du tirage		

La progression:	Je connais	Je sais faire
Choix du type d'encordement en fonction du terrain (cordées de 2, de 3 …), anneaux de buste		
Sureté de la progression en escalade / désescalade / traversée		
Je place correctement des points d'assurage		
Utilisation du terrain pour s'assurer		
La progression par longueur avec relais		

Le rappel : Les fondamentaux du rappel en terrain montagne :	Je connais	Je sais faire
Ancrage		
Procédure descente en rappel (pose autobloquant / mise en place frein / enlever la longe		

2 - Course d'application:

Réalisation d'une course d'arête en haute montagne avec descente en rappel.

Je soussigné Mr, Mme ……..…….... titulaire du diplôme de…… atteste que …….. a atteint le niveau d'autonomie ci-dessus.
Fait à……le……..
Signature du cadre habilité *Cachet du club*

4 - Vers l'autonomie - Progression sur terrain glaciaire

Prérequis : Bonne condition physique

Lieu : Sur glacier non enneigé ou faiblement enneigé (*lisibilité meilleure de la formation des crevasses et plus de sécurité pour la mise en place des ateliers en crevasse)*

1 - Ateliers techniques et sécurité

Connaissance du terrain :	Je connais	Je sais faire
Analyse de la configuration des glaciers : repérage des zones crevassées, exposition aux chutes de pierre, choix de l'itinéraire		

Technique individuelle :	Je connais	Je sais faire
Le cramponnage en pente école (type mer de glace)		
L'utilisation des broches à glace		
Composition et organisation du baudrier et du fond de sac		

L'assurage:	Je connais	Je sais faire
L'encordement à 2 et les principes de l'assurage, les nœuds de freinage		
L'encordement à 3 avec auto-bloquant		

L'auto-sauvetage : *Contre assurage béton sur glace pour les exercices*	Je connais	Je sais faire
Enrayer une chute en crevasse, et pose d'un ancrage (broche ou corps mort)		
La confection d'un corps-mort sous tension, et transfert de la charge sur l'ancrage		
Observation de la victime (et déclenchement des secours)		

2 - Course d'application :

Réalisation d'une course de type randonnée glacière.

Je soussigné Mr, Mme……..……....titulaire du diplôme de…… atteste que ……..…. a atteint le niveau d'autonomie ci-dessus .
Fait à……..…le……..
Signature du cadre habilité *Cachet du club*

5- Vers l'autonomie – Cascade de glace

Prérequis : Bonne condition physique, maitriser le niveau de l'UF escalade autonomie en SNE.

1 - Ateliers techniques et sécurité

Les risques objectifs:	Je connais	Je sais faire
L'environnement et les risques d'avalanche		
Stabilité de la structure de glace		

Le matériel:	Je connais	Je sais faire
Utilisation des crampons, utilisations des piolets tractions		
Pose et retrait des broches, sangles, crochet lunule, dégaines exploses		
Les types de corde (jumelées, à double, traitement dry)		

L'assurage:	Je connais	Je sais faire
La notion de facteur de chute		
Effet poulie		
Les relais (décalés, les lunules, limiter le facteur de chute au départ, etc…)		

Technique individuelle de progression:	Je connais	Je sais faire
Exercices de traversée sans piolet puis avec piolet (1 puis 2)		
Gestuelle spécifique cascade de glace		
Je grimpe en tête en brochant dans un niveau 3		

Le rappel : Les fondamentaux du rappel:	Je connais	Je sais faire
Ancrages en glace (broches, lunules),		
Procédure descente en rappel (pose autobloquant / mise en place frein / enlever la longe		

2 - Course d'application:

Réalisation d'une cascade de glace niveau 3 de 2 longueurs au minimum avec descente en rappel.

Je soussigné Mr, Mme……..titulaire du diplôme de…… atteste que ……..… a atteint le niveau d'autonomie ci-dessus.
Fait à……..……le……..
Signature du cadre habilité *Cachet du club*

club alpin français
fédération française des clubs alpins et de montagne

Synoptique des formations

Activité alpinisme

	Vers l'autonomie en Alpinisme				
	Objectif général : découvrir les modes de progression et d'assurage adaptés aux différents terrains rencontrés en alpinisme				
	Neige	**Montagne terrain varié**	**Rocher TA**	**Progression sur glacier**	**Progression en glace (cascade)**
Pour quoi ? (objectif spécifique du module)	• Acquérir de l'aisance en pentes de neige, (les fondamentaux pour sa propre sécurité)	• Etre capable d'adapter et d'anticiper son mode de progression au terrain	• Appréhender le matériel spécifique au TA et les bases de son utilisation	• Acquérir les fondamentaux de la progression en terrain glaciaire	• Acquérir les bases de la gestuelle en glace, de l'utilisation du matériel
Public	• Ouverts à tous les adhérents sous réserve de satisfaction aux pré-requis	• Ouverts à tous les adhérents sous réserve de satisfaction aux pré-requis	• Ouverts à tous les adhérents sous réserve de satisfaction aux pré-requis	• Ouverts à tous les adhérents sous réserve de satisfaction aux pré-requis	• Ouverts à tous les adhérents sous réserve de satisfaction aux pré-requis
Pré requis	• Bonne condition physique.	• Bonne condition physique. • Grimper dans du 3, 4. • Maîtrise de l'UF escalade en SNE.	• Connaître les nœuds d'encordement. • Pratique de la falaise niveau 4/5. • Maîtrise de l'UF escalade en SNE.	• Bonne condition physique.	• Bonne condition physique. • Maîtrise de l'UF escalade en SNE.
Comment ? (modalités organisationnelles)	• Durée : 2j (J1 : alternance d'apports théoriques et mise en application / J2 : journée plus axée sur la mise en application	• Durée : 2j (J1 : alternance d'apports théoriques et mise en application / J2 : journée plus axée sur la mise en application)	• Durée : 2j (J1 : alternance d'apports théoriques et mise en application / J2 : journée plus axée sur la mise en application)	• Durée : 2j (J1 : alternance d'apports théoriques et mise en application / J2 : journée plus axée sur la mise en application)	• Durée : 2j (J1 : alternance d'apports théoriques et mise en application / J2 : journée plus axée sur la mise en application)